BAB 10

Budaya Hidup Sehat

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan berbagai budaya hidup sehat, di antaranya adalah:

- pola makan sehat
- gizi seimbang
- penyakit menular seksual (PMS)

Uraian Materi

Sejak kecil orang tua kita mengajarkan pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat itu sangat penting, karena akan menjamin hidup sehat di usia tua. Contoh pola hidup sehat misalnya, ketika kecil kita dilarang jajan sembarangan, atau makan makanan yang tidak bersih, dan cuci tangan sebelum makan.

Sumber: www.ansiaku.co.cc [21 Juni 2009]

Gambar 10.1 Gizi seimbang

Sumber: www.oki.santosa.googlepages.com [21 Juni 2009]

Gambar 10.2 Pola hidup sehat

Pola hidup sehat yang diajarkan orang tua itu kemudian membudaya dalam kehidupan kita. Budaya hidup sehat telah dilaksanakan oleh berbagai kehidupan rumah tangga.

Budaya hidup sehat kali ini tentang pola makan sehat, gizi seimbang, dan penyakit menular seksual. Makanan yang sehat adalah makanan yang bersih dan mengandung gizi. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh kita. Tubuh kita sehat jika kita selalu makan makanan yang bergizi.

Kamu tentunya tidak ingin terserang penyakit, apalagi penyakit menular seksual. Penyakit ini ditularkan melalui hubungan kelamin. Apa saja jenis penyakit menular seksual? Bagaimana cara menghindarinya? Bagaimana pola makan sehat dan mempunyai keseimbangan gizi? Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan di atas, dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Memahami pola makan sehat.
2. Memahami perlunya keseimbangan gizi.
3. Memahami berbagai penyakit menular seksual dan menghindarinya.
4. Mempunyai pengetahuan tentang budaya hidup sehat.

A. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah keteraturan dalam makan, baik makan makanan/minuman kecil maupun besar. Pola makan sehat terkait dengan makanan/minuman yang telah ditentukan seperti syarat-syarat gizi, masa berlakunya, dan bahan-bahan pembuatannya. Jadi, pola makan sehat adalah keteraturan makan makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatannya.

Makanan yang higienis adalah makanan yang memenuhi standar kesehatan dan bebas dari zat beracun dan kuman penyakit. Fungsi makanan bagi tubuh kita adalah untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menghangatkan tubuh atau oksidasi.

Zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia antara lain adalah:

1. Karbohidrat
   Karbohidrat merupakan sumber tenaga dan pertumbuhan. Makanan yang mengandung karbohidrat adalah makanan pokok, seperti nasi, jagung, sagu, dan tiwul.
2. Protein
   Protein merupakan zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak. Protein banyak terdapat dalam lauk, seperti daging, ikan, tahu, tempe, dan susu.
3. Lemak
   Lemak dibutuhkan tubuh sebagai cadangan makanan dan sumber panas. Lemak banyak dihasilkan dari kacang-kacangan, keju, kelapa, dan daging.
4. Mineral
   Mineral dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi bagi anak-anak. Mineral banyak terdapat dalam makanan yang berkuah.
5. Vitamin
   Vitamin diperlukan tubuh sebagai makanan tambahan. Vitamin berfungsi sebagai pemelihara kesehatan. Vitamin banyak terdapat dalam buah-buahan, sayur-sayuran, ikan, dan daging. Kebutuhan vitamin akan meningkat secara bertahap sesuai bertambahnya usia. Kebutuhan vitamin yang tidak mencukupi akan menyebabkan kekurangan vitamin atau hipovitaminosis. Namun, apabila vitamin yang diserap tubuh berlebihan akan menyebabkan keracunan atau hipervitaminosis.

Tabel 10.1 Fungsi dan Sumber Zat-zat Mineral

Macam Zat Mineral	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Mineral
Kalium (Ca)	a. Sebagai bahan pembentuk tulang dan gigi. b. Sebagai katalisator perubahan protrombin menjadi trombin dalam proses pembekuan darah. c. Sebagai proses kontraksi pelemasan otot-otot.	a. Susu dan ikan teri kering. b. Kacang-kacangan kering, sayuran hijau, bayam, kelor, sawi hijau, daun singkong, kacang panjang, dan kangkung.
Besi (Fe)	Merupakan bahan pembentuk hemoglobin (zat warna darah) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan.	Daging, hati, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran hijau.
Fosfor (P)	a. Sebagai bahan pembentuk tulang dan gigi. b. Merupakan bagian penting dari inti sel. c. Mengatur keseimbangan asam basa dalam darah. d. Mengatur proses-proses metabolisme. e. Mengatur proses oksidasi.	a. Daging, hati, ikan teri, dan kuning telur. b. Kacang-kacangan kering. c. Bekatul.
Sulfur (S)	a. Diperlukan oleh semua sel karena merupakan bagian dari asam amino cystine dan methionine. b. Merupakan bagian penting dari vitamin B1.	Bahan-bahan makanan sumber-sumber protein (daging, ikan, dan kacang-kacangan).
Yodium (J)	Bahan pembentuk hormon thyroksin.	Bahan-bahan makanan dari laut dan bahan makanan yang tumbuh dekat pantai.
Tembaga (Cu)	Dalam pembentukan hemoglobin.	Kacang-kacangan, jeroan, padi-padian, ikan, dan bangsa kerang.
Fluor (F)	Mencegah kerusakan gigi.	Garam dapur dan air minum.
Klor (CI)	a. Mengatur tekanan osmosa, keseimbangan air dan keseimbangan asam-basa. b. Bahan pembentuk getah lambung (HCL).	Garam dapur, bahan makanan dari laut, dan bahan makanan hewani.
Natrium (Na)	a. Mengatur tekanan osmosa, keseimbangan air dan keseimbangan asam-basa. b. Menjaga kepekaan sel-sel syaraf dan kontraksi otot.	Garam dapur, bahan makanan dari laut, dan bahan makanan hewani.
Kalsium (K)	a. Terdapat dalam semua sel. b. Mengatur tekanan osmosa dan keseimbangan asam-basa. c. Diperlukan dalam reaksi enzim dalam sel.	Sayur-sayuran, padi-padian, dan kacang-kacangan.

Macam Zat Mineral	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Mineral
Kalsium (K)	a. Terdapat dalam semua sel. b. Mengatur tekanan osmosa dan keseimbangan asam-basa. c. Diperlukan dalam reaksi enzim dalam sel.	Sayur-sayuran, padi-padian, dan kacang-kacangan.
Lain-lain zat mineral Mg, Mn, Mo, Zn.	Merupakan bagian dari enzim-enzim.	Tersebar dalam berbagai bahan makanan.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Tabel 10.2 Fungsi dan Sumber-sumber Vitamin

Macam Vitamin	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Vitamin
Vitamin A	Untuk kesehatan mata dan kesehatan sel-sel epithel.	a. Hati, susu, mentega, minyak, ikan. b. Sebagai pro-vitamin (karotin), sayuran hijau, dan buah-buahan kuning.
Vitamin D	Untuk pertumbuhan dan memelihara tulang dan gigi dalam penyerapan kalsium dan fosfor.	Hati, telur, minyak ikan, bahan-bahan makanan sumber vitamin yang larut dalam lemak.
Vitamin E	Dalam proses reproduksi.	Padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan, dan kuning telur.
Vitamin K	Dalam proses pembekuan darah.	Daun-daunan hijau, daging, dan hati.
Vitamin B1 (thiamine)	Dalam metabolisme, hidrat arang untuk memelihara jaringan saraf, mencegah beri-beri.	Daging, biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian (beras tumbuk, bekatul).
Vitamin B2 (riboflavine)	Untuk pertumbuhan, memelihara fungsi jaringan saraf, dan kesehatan kulit.	Hati, telur, daging, jeroan, kacang-kacangan, dan sayuran berdaun hijau.
Niacin	Untuk pertumbuhan, menjaga fungsi saraf dan pencernaan, kesehatan kulit dan mencegah pelagra.	Hati, kacang tanah, unggas, dan ikan.
Vitamin B6 (pyridoxine)	Dalam metabolisme asam amino dan asam lemak, dalam proses perubahan tryptophan menjadi niacin.	Daging, susu, ragi, dan padi-padian.
Vitamin B12	Dalam pembekuan sel darah merah.	Daging, hati, ginjal, dan jeroan

Macam Vitamin	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Vitamin
Vitamin B kompleks lain: a. Biotin b. Folacin c. Inositol d. Cholin e. Asam	Belum banyak diketahui fungsinya dalam tubuh.	Hampir sama dengan vitamin B kompleks lainnya.
Vitamin C	Untuk kesehatan gigi, gusi, dan tulang, serta metabolisme.	Buah-buahan segar dan sayuran segar (kol, kentang, dan brokoli).

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Kelompok vitamin A, D, E, dan K larut dalam lemak. Adapun vitamin B kompleks dan C larut dalam air.

1. *Menu Makanan Bergizi*

Pernahkah kalian mendengar pola makan makanan bergizi? Jika pernah, apakah yang dimaksud dengan makanan bergizi? Dikatakan makanan bergizi, jika pola makan dalam kesehariannya kita mampu memenuhi sajian/menu nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu.

a. *Nasi*

Nasi adalah salah satu sumber utama karbohidrat (hidrat arang). Selain nasi, karbohidrat dapat diperoleh dari sumber makanan seperti jagung, gandum, kentang, ubi, singkong dan lain-lain. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi tubuh manusia. Karbohidrat dalam tubuh kita berfungsi sebagai sumber energi dan tenaga cadangan.

Tidak semua wilayah di negara kita penduduknya memakan nasi. Oleh karena itu, setiap daerah memiliki porsi makan yang berbeda. Misalnya, takaran makan nasi akan berbeda dengan takaran makan jagung, gandum, atau singkong. Namun, dari seluruh jenis makanan itu banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat terdiri atas unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Sebagian besar kebutuhan kalori dalam tubuh kita berasal dari karbohidrat. Oleh karena itu, nasi menjadi makanan utama sebagian besar masyarakat bangsa kita.

b. *Lauk-pauk*

Lauk-pauk adalah salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Protein terdiri atas dua sumber, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang bersumber dari hewan seperti daging, telur, dan susu. Adapun protein nabati adalah protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan. Kacang-kacangan dapat disajikan dalam menu makan kita seperti tahu, tempe, dan sebagainya.

Adapun fungsi protein dalam tubuh kita adalah:
1. membangun sel-sel tubuh;
2. mengganti sel-sel yang rusak;
3. membuat air susu, enzim, dan hormon;
4. pembentuk protein darah; serta
5. pemberi kalori.

c. *Sayur-mayur*

Sayur-mayur merupakan salah satu sumber mineral yang dibutuhkan tubuh kita. Mineral juga disebut dengan garam-garam mineral. Garam-garam mineral terdiri atas zat kapur, fosfor, zat besi, garam yodium, garam flour, garam natrium, garam klor, dan garam kalium. Dengan mengonsumsi banyak sayuran yang mengandung zat kapur, maka tubuh kita akan menjadi kuat. Karena zat kapur alam tubuh kita dapat berfungsi sebagai:
1. Pembentuk tulang yang kuat dan gigi yang baik.
2. Membantu proses pembekuan darah.
3. Mencegah rachitis atau penyakit tulang.
4. Memengaruhi rangsang sistem syaraf dalam kontraksi otot, termasuk detak jantung.

Ada dua jenis sumber yang banyak mengandung zat kapur yaitu dari hewan dan tumbuhan. Zat kapur yang bersumber dari hewan, yaitu kuning telur dan ikan. Adapun yang bersumber dari tumbuhan adalah daun pepaya, bayam, sawi, melinjo, dan kangkung.

d. *Buah-buahan*

Buah-buahan merupakan salah satu sumber vitamin. Vitamin tidak dapat dibuat dalam tubuh kita dalam jumlah yang cukup. Vitamin dapat diperoleh dengan mengonsumsi berbagai macam buah dan sayuran. Vitamin A, berasal dari pisang, pepaya, wortel, dan tomat. Vitamin C, berasal dari jeruk, nanas, strawberry, dan sebagainya.

Selain sebagai sumber vitamin, buah-buahan juga mempunyai khasiat, antara lain:
1. Belimbing wuluh berkhasiat untuk hipertensi.
2. Jeruk bali berkhasiat untuk penghalus kulit.
3. Jeruk purut berkhasiat untuk obat batuk dan aromatik.
4. Sirsak berkhasiat untuk sariawan dan abortivum.
5. Nanas berkhasiat untuk radang amandel dan obat mulas.
6. Mentimun berkhasiat untuk penghalus kulit dan obat batu empedu.

e. *Susu*

Dalam pola makan makanan bergizi, susu adalah pelengkapnya. Mengapa demikian? Karena, susu merupakan salah satu sumber vitamin, lemak, dan juga mineral.

2. *Keseimbangan Pola Makan Sehat*

Kita wajib bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tuhan menciptakan kita sebagai manusia dengan bentuk tubuh yang sempurna. Tubuh manusia terdiri atas berbagai organ yang semua bekerja membentuk sistem jaringan. Dan, sistem ini akan bekerja dengan baik jika terjaga keseimbangannya baik keseimbangan olahraga maupun pola makannya.

Di atas tadi telah diuraikan pola makan makanan bergizi. Manusia hidup tidak saja membutuhkan makanan, tetapi juga butuh minuman, dan cairan lainnya. Hal itu untuk memberikan keseimbangan dalam metabolisme tubuh kita. Sebagai contoh, misalnya air.

Air sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Air akan memberikan keseimbangan dalam pola makan yang sehat, karena air memiliki banyak fungsi dalam tubuh kita, antara lain:

a. membangun sel jaringan tubuh,
b. membentuk cairan tubuh,
c. melarutkan zat-zat di dalam tubuh,
d. mengangkut zat-zat makanan dan sisa metabolisme tubuh, serta
e. mengatur suhu dalam tubuh.

Selain air, dalam tubuh kita membutuhkan zat-zat cair lainnya. Mungkin kalian pernah dengar istilah vegetarian. Vegetarian adalah orang yang tidak makan daging, tetapi mengonsumsi banyak buah, sayuran, dan hasil tumbuhan yang lain. Karena makanan buah dan sayuran (nabati) sangat sesuai dengan struktur tubuh manusia. Buah dan sayuran ini akan mampu meningkatkan daya tahan tubuh manusia.

Untuk memberi keseimbangan pada pola makan yang sehat, dalam kesehariannya, buah dan sayuran sangat dibutuhkan manusia. Buah dan sayuran ini banyak mengandung bermacam-macam vitamin, mineral, dan air. Agar zat-zat yang terkandung dalam buah dan sayuran itu tidak terbuang percuma, maka hendaknya memperhatikan cara mengonsumsinya. Misalnya, buah dan sayuran itu sebelum dikonsumsi harus dicuci, atau dimasak terlebih dahulu.

Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keseimbangan pola makan yang baik adalah kita harus makan dengan teratur. Disebut makan teratur jika dilakukan secara rutin, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Makan di pagi hari lebih utama karena dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi, baik dalam belajar maupun bekerja.

B. Keseimbangan Gizi

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Keadaan gizi seseorang merupakan cerminan dari terpenuhi atau tidak kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi.

1. Perlunya Keseimbangan Gizi

Makanan yang kita makan mempunyai peranan yang sangat penting, untuk kelangsungan hidup manusia. Orang yang melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan tenaga daya tahan tubuh, terhadap penyakit, serta mendorong pertumbuhan perkembangan, dan pemeliharaan tubuh. Agar semua itu berlangsung dengan baik dan tetap terjaga, maka manusia memerlukan asupan yang sesuai dengan aktivitas tersebut, melalui gizi yang seimbangan. Gizi seimbang harus tetap ada dalam makanan kita, gizi seimbang juga disesuaikan dengan usia, pekerjaan, jenis kelamin, kondisi seseorang.

a. Usia

Kebutuhan gizi seorang bayi dengan anak-anak akan berbeda, seorang remaja dengan orang dewasa juga berbeda.

b. Pekerjaan
   Seorang pelajar dengan seorang pekerja bangunan juga berbeda asupan gizinya.
c. Jenis kelamin
   Seorang pria dan wanita juga berbeda asupan gizinya.
d. Kondisi
   Seorang yang sakit dengan orang yang sehat asupan gizinya juga berbeda.

2. *Unsur Zat Gizi yang Diperlukan Tubuh*

Unsur gizi dalam makanan adalah berbeda, karena nilai gizi setiap makanan berbeda. Unsur gizi dapat dibedakan menjadi:

a. Sumber energi:
   - karbohidrat,
   - protein, dan
   - lemak.
b. Zat pembangun
   - protein dan
   - minera.
c. Zat pengantar
   - protein,
   - vitamin, dan
   - mineral.

a. Karbohidrat

Fungsi karbohidrat adalah sebagai berikut:

- Sumber energi/tenaga.
- Mengatur metabolisme.
- Penyerapan kalsium.

Karbohidrat terdiri atas 2 macam, yaitu:

- Karbohidrat lengkap
  Misalnya, beras, umbi-umbian, roti, mi, dan gandum.
- Karbohidrat sederhana
  Misalnya, gula dan madu.
  Kebutuhan karbohidrat pelengkap adalah setara 50%–60% dalam jumlah makanan, sedangkan kebutuhan karbohidrat sederhana tidak perlu berlebihan.

b. Protein

Fungsi protein adalah sebagai berikut:

- energi,
- pembangunan,
- pengatur,
- pembentukan enzim, antibodi, hormon.

c. *Lemak*

Fungsi lemak adalah sebagai berikut:

- energi,
- menghangatkan tubuh,
- melindungi organ tubuh,
- pembentukan hormon (steroid), serta
- pelarut vitamin A, D, E, dan K.

Mengonsumsi lemak berlebihan mengakibatkan kegemukan (obesitas), kegemukan menjadi sumber penyakit. Lemak mengandung steral atau mengandung kolesteral yang beredar dalam darah. Kolesteral terbentuk dalam tubuh (hati), dan makanan kolesteral terdiri 2 jam.

- HDL (*High Density Lipoprotein*) atau kolesteral baik.
- LDL (*Low Density Lipoprotein*) atau kolesteral jahat kolesteral ini yang mengendap dalam dinding pembuluh darah pengendapan ini dapat memicu penyakit jantung dan stroke.

d. *Mineral*

Mineral juga sangat sedikit diperlukan dalam tubuh. Mineral terbagi 2, yaitu:

- Mineral makro, kalsium, klorin, fosfor, kalium, natrium sulfat.
- Mineral mikro, besi, yodium, flourin.

Fungsi mineral adalah memelihara keseimbangan kimiawi dalam tubuh dan pembentukan jaringan tubuh.

3. *Penyakit Akibat Kurang Gizi*

Penyakit yang timbul akibat kurang gizi kebanyakan diderita pada masyarakat pedesaan, sedangkan penyakit kelebihan gizi lebih banyak pada masyarakat perkotaan. Adapun penyakit kurang gizi adalah:

a. *Busung lapar (kwatshcorkor)*

Busung lapar, yaitu penyakit kekurangan energi protein (KEP). Biasanya penyakit ini diderita pada anak-anak atau bayi lima tahun. Balita terhambat pertumbuhan, perutnya buncit (bengkak). Biasanya banyak di daerah garis kemiskinan sehingga tidak mencukupi nilai gizi dalam makanan sehari-hari.

Sumber: www.portalinfaq.org [21 Juni 2009]

Gambar 10.2 Penyakit busung lapar

b. Gondek (golter)

Sumber: www.healindonesia.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Gambar 10.3 Penyakit gondok

Penyakit ini merupakan adanya pembengkakkan kelenjar troid di leher. Dikarenakan kurang mineral yodium. Yodium berguna dalam pembentukan hormon tiroksin. Zat ini terdapat pada garam, ikan laut, udang, dan kerang.

c. Rabun senja

Penyakit ini berlangsung pada hari mulai senja. Oleh karena itu, penderita ini tidak melihat pada senja hari (rabun senja). Hal ini karena kekurangan Vitamin A dalam waktu yang lama.

d. Anemia

Anemia adalah penyakit kekurangan darah, dikarenakan dalam makanan sehari-harinya kekurangan zat besi, juga terhambatnya asupan zat besi berupa asam fitat yang terdapat pada kacang-kacangan, gandum, dan teh, kopi (palifenal).

4. Mengukur Gizi Seimbang

Untuk mengukur gizi kita seimbang atau tidak dapat dilakukan melalui pengukuran berat badan dibagi tinggi badan dinamakan Indeks Massa Tubah (IMT). IMT untuk setiap negara berbeda, contoh IMT penduduk Asia (WITO) tahun 2000.

Kategori	IMT
Kurus	<18,5
Normal	
Kelebihan Berat badan (overweight)	18,5 – 22,9
Overwight berisiko	23,0 – 24,9
Obesitas tingkat 1	25,0 – 29,9
Obesitas tingkat 2	> 30

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{BB (Berat Badan) kg}}{\text{TB (Tinggi Badan) m}}$$

C. Mengenal Berbagai Penyakit Menular Seksual (PMS)

Sebelum kita membahas lebih jauh penyakit menular seksual, sebaiknya kita ketahui terlebih dahulu pengertian sakit dengan penyakit. Terkadang kita sering rancu dalam perkataan sakit atau penyakit. Sakit adalah badan terasa tidak nyaman karena menderita suatu penyakit, misalnya demam, kepala pusing, dan sebagainya. Adapun penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan gangguan pada makhluk hidup. Gangguan itu bisa dari bakteri, virus, atau kelainan jaringan pada organ tubuh.

Penyakit menular seksual adalah penyakit yang penularannya melalui hubungan seks. Bagian tubuh yang diserang adalah kelamin, alat reproduksi, saluran urin, dan anus. Penyakit ini timbul akibat melakuan hubungan seks bebas.

Berikut ini penyakit-penyakit akibat melakukan hubungan seks bebas.

1. *Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS)*

Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS) adalah penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh akibat terinfeksi *human immunodeficiency virus* (HIV).

Tubuh yang terserang AIDS akan rentan terhadap infeksi penyakit sehingga mengakibatkan kematian. Sampai saat ini, penyakit AIDS telah menyebar ke seluruh dunia, tidak terlepas pula Indonesia.

AIDS merupakan tahap akhir dari infeksi HIV. HIV terdiri atas dua tipe, yaitu tipe HIV-1 yang menyebabkan penyakit AIDS dan tipe HIV-2 yang belum lama ini diketemukan di Afrika Barat. Bagian dari sistem kekebalan tubuh yang diserang HIV adalah sel-sel darah putih atau disebut sel T atau sel CD4.

Secara singkat proses penyerangan HIV adalah ketika menginfeksi sel T, HIV memerintahkan material genetik sel T untuk membuat komponen HIV baru.

a. *Cara penularan AIDS*

Perlu kalian perhatikan, virus HIV dapat tersebar melalui pertukaran cairan tubuh, salah satunya adalah melalui hubungan seksual. Sebagai contoh, seseorang yang berpola hidup tidak sehat. Ia akan sembarang dalam melaksanakan aktivitas seksualnya. Terkadang para hidung belang itu berkeliaran di tempat-tempat yang tidak bersih, seperti rumah bordil dan sebagainya. Dalam melaksanakan aktivitas seksualnya itulah ia mendapatkan pasangan yang mengidap virus HIV.

b. *Gejala-gejala penyakit AIDS*

Seseorang yang terinfeksi virus HIV mengalami gejala-gejala, antara lain:

1. Influenza yang berkepanjangan seperti demam, pusing, hidung tersumbat, dan batuk.
2. Mengalami penurunan berat badan.
3. Mengalami pembesaran kelenjar getah bening.
4. Mengalami gangguan penglihatan, serta gangguan saraf dan otak.

Apabila jumlah sel T turun sampai di bawah 200 sel per mikroliter darah, maka orang yang terinfeksi HIV akan mengalami gejala-gejala:

1. Infeksi oportunistik dan kanker.
2. Infeksi paru-paru (*pneumonia pneumosistik*).
3. Sitomegalovirus.
4. Herpes.
5. Kanker pembuluh darah (kanker sarkoma kaposi).
6. Kanker leher rahim.

Bagi para pecandu narkoba yang terinfeksi HIV, terdapat gejala tambahan seperti sakit kuning, sesak napas, dan jantung berdebar-debar.

c. Cara mengetahui (test) HIV

Secara garis besar, pemeriksaan HIV dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu pemeriksaan untuk mendeteksi status antibodi terhadap HIV dan pemeriksaan untuk mendeteksi keberadaan virus HIV.

Pemeriksaan untuk mendeteksi status antibodi dilakukan dengan metode ELISA (*enzyme-linked immunosorbent assay*). Adapun untuk mendeteksi keberadaan virus HIV dilakukan dengan beberapa cara, seperti metode PCR (*polymerase chain reaction*) dan kultur virus. Hasil pemeriksaan tersebut dapat menunjukkan bahwa status seseorang terhadap HIV/AIDS, yaitu apakah orang tersebut terinfeksi virus HIV atau sudah mengidap penyakit AIDS.

d. Terapi AIDS

Meskipun obat AIDS belum diketemukan, namun ada beberapa metode terapi yang dapat memperpanjang usia hidup bagi penderita HIV/AIDS. Biasanya, yang selama ini pernah terjadi, terapi HIV/AIDS mencakup 3 prinsip:

1. Terapi antiretrovirus, yaitu dilakukan dengan memberikan obat-obatan antiviral, seperti *azydothymidine* (AZT), *navirapine* (Viramune) dan *saquinavir* (Invirase).
2. Terapi infeksi oportunistik dan kanker, tujuannya untuk menanggulangi berbagai komplikasi akibat infeksi HIV. Biasanya, dalam pengobatan, dokter memberikan antibiotik seperti *sulvamethoxazole* dan *trimethoprim*.
3. Terapi suportif, yaitu dilakukan dengan cara memenuhi kebutuhan gizi dan dukungan psikologis bagi penderitanya.

2. Sifilis

Sifilis atau raja singa adalah penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Bakteri ini masuk ke dalam kulit yang luka, kemudian berkembang biak dan menyebar melalui pembuluh getah bening dan pembuluh darah.

a. Gejala-gejala

Gejala-gejala terserang penyakit sifilis, antara lain:

1. setelah 6–8 minggu, penderita mengalami demam;
2. badan lemah;
3. sendi terasa nyeri;
4. sakit kepala;
5. anoreksia;
6. berat badan menurun;
7. pada tahap selanjutnya timbul peradangan pada organ-organ bagian dalam bahkan timbul borok atau bisul.

b. Cara mendeteksi

Penyakit sifilis dapat dideteksi dengan beberapa metode, yaitu:

1. tes serum darah (*serological test for syphilis* (STS));
2. *venereal disease research laboratory* (VDRL);
3. *treponema pallidum haemoglutination assay* (TPHA).

c. Pengobatan

Pada hakikatnya semua penyakit itu ada obatnya. Demikian pula dengan penyakit sifilis. Penderita hendaknya segera dibawa ke dokter untuk mendapat perawatan lebih lanjut. Penyakit ini dapat sembuh dengan pengobatan secara teratur menggunakan antibiotika berupa suntikan *benzathine penicilin.*

3. Gonorhoea (GO)

Penyakit ini disebut juga kencing nanah. Penyebab penyakit ini adalah kuman *Neisseria gonorhoea.* Masa inkubasi bervariasi antara 2–10 hari. Penularan melalui hubungan seksual. Gejalanya keluarnya cairan kental atau nanah dari saluran kelamin pria atau wanita.

Pada pria:

a. rasa gatal dan panas pada ujung saluran kencing;
b. nyari saat kencing dan ereksi;
c. kelenjar getah bening membengkak pada lipat paha.

Pada wanita

a. bibir vagina bengkak;
b. nyeri saat kencing;
c. nyeri pada perut bagian bawah;
d. menstruasi yang tidak teratur.

Pengobatan dengan memberikan antibiotika, seperti:

a. ceftriaxone;
b. cefixime;
c. ciprofloxacin;
d. ofloxacin.

D. Cara Menghindari Penyakit Menular Seksual (PMS)

Selain dituangkan di atas, hal yang penting harus dilakukan untuk pencegahan adalah dari kita sendiri. Kita sendiri sadar bahwa penyakit (PMS) ini sangat membahayakan. Hal-hal di bawah ini kiat kita untuk mencegah penyakit menular seksual (PMS) antara lain:

1. Hidup sehat
   Hidup sehat atau gaya hidup sehat setiap hari, baik dalam pergaulan makanan dan mengatur kegiatan sehari-hari dengan diisi dengan berolahraga.
2. Sikap keterbukaan kepada orang tua
   Sikap keterbukaan penting sekali, jika sudah remaja. Apapun masalahnya kalian harus terbuka berkonsultasi kepada orang tuamu sendiri, guru, atau orang yang kamu anggap dipercaya. Misalnya, masalah pacar, kenalan, kurang percaya diri (pede).
3. Membaca buku tentang remaja
   Buku adalah jendela dunia, bagi remaja jika gemar membaca, maka informasi banyak yang didapat. Sehingga masalah-masalah remaja dapat dipecahkan sendiri.
4. Pergaulan yang sopan dan santun
   Kepribadian seseorang akan terlihat apabila sudah berbicara atau berhubungan dengan orang lain, orang lain akan menilai baik atau tidaknya tingkah lakunya.
5. Jauhi narkoba
   Narkoba sering menggunakan jarum suntik yang kurang steril dan digunakan secara bergantian. Oleh karena itu, mengakibatkan rasa ketergantungan. Tahapan pecandu narkoba dimulai: melihat, mencoba, memakai, ketagihan, dan ketergantungan.
6. Pendidikan agama
   Pendidikan agama memegang peranan penting sebagai bentang terakhir. Dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tidak ada masalah yang tidak ada jawabannya. Tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya. Tumpuan terakhir adalah masalah sesakit apapun, dapat dipecahkan melalui berdoa, beribadah, beramal, dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta-Nya.

Rangkuman

Hidup sehat dapat tercipta dengan menerapkan pola makan sehat, yaitu makanan yang bergizi dan higienis. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Makanan gizi seimbang adalah komposisi makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi manusia.

Penyakit menular seksual adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan kelamin/seksual. Penyakit menular seksual antara lain HIV/AIDS, sifilis, dan kencing nanah. Penyakit menular seksual dapat dicegah dengan menghindari hubungan seksual yang berbahaya. Jagalah sehatmu sebelum datang sakitmu dengan menerapkan pola hidup sehat.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Berikut ini contoh makanan yang *tidak* mengandung karbohidrat adalah ....
   a. nasi
   b. jagung
   c. buah-buahan
   d. gandum
2. Lemak banyak terdapat dalam ....
   a. buah
   b. susu
   c. mentega
   d. daging
3. Jika orang kekurangan vitamin B1 maka mengakibatkan orang tersebut mengalami penyakit ....
   a. rabun ayam
   b. beri-beri
   c. lemas
   d. insomnia
4. Sebagai sumber tenaga, sumber panas, dan cadangan makanan adalah fungsi dari ....
   a. karbohidrat
   b. protein
   c. lemak
   d. vitamin
5. Sebagai pertumbuhan dan mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak adalah fungsi dari ....
   a. karbohidrat
   b. protein
   c. lemak
   d. vitamin
6. Berikut ini yang *bukan* merupakan ciri-ciri kekurangan gizi adalah ....
   a. wajah tegang
   b. otot lembek
   c. masa bodoh
   d. berpikiran cerdas
7. Sekurang-kurangnya kita membutuhkan minum sebanyak ... dalam sehari.
   a. 2 liter
   b. 3 liter
   c. 4 liter
   d. 5 liter

8. Kekurangan vitamin C mengakibatkan ....
   a. mata rabun
   b. penyakit kulit
   c. sariawan
   d. kemandulan
9. Beras, jagung, dan gandum banyak mengandung ....
   a. protein
   b. karbohidrat
   c. lemak
   d. vitamin
10. Makanan yang higienis adalah makanan yang ....
    a. bersih
    b. sehat
    c. bebas kuman penyakit
    d. a, b, dan c benar
11. Masa inkubasi penyakit AIDS adalah ....
    a. 6 bulan–5 tahun
    b. 5 bulan–6 tahun
    c. 4 bulan–5 tahun
    d. 5 bulan–4 tahun
12. Perasaan nyeri seperti terbakar pada waktu buang air kecil adalah salah satu gejala penyakit ....
    a. AIDS
    b. HIV
    c. gonorhoea
    d. sifilis
13. Penyakit kelamin gonorhea disebut juga dengan ....
    a. sifilis
    b. kencing nanah
    c. raja singa
    d. HIV/AIDS
14. Penyakit AIDS disebabkan oleh ....
    a. virus HIV
    b. bakteri HIV
    c. spirochaeta
    d. gonococ
15. Perhatikan gambar berikut ini!

Simbol di samping adalah ....
a. peduli AIDS
b. dilarang merokok
c. anti narkoba
d. kesehatan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan makanan yang mengandung karbohidrat!
2. Apa yang dimaksud gizi seimbang?
3. Jelaskan zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh!
4. Apa yang dimaksud penyakit menular seksual?
5. Apa gejala-gejala orang yang terkena sifilis?

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.